

Žene koje
previše osjećaju

NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

e-mail: infopoetika@gmail.com

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Adrian Cvitanović

LEKTURA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Znanje d.o.o.

Zagreb, veljača 2023.

NASLOV IZVORNIKA

Kobiety, które czują za bardzo

Copyright © Katarzyna Kucewicz, 2020

Copyright © for the Polish edition by REBIS Publishing House Ltd.,
Poznań, 2020

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2022.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pismenog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-8481-02-4

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001161632.

KATARZYNA KUCEWICZ

Žene koje previše osjećaju

Visoka osjetljivost.
Dar ili prokletstvo?

POETIKA

SADRŽAJ

| | |
|---|-----|
| Uvod | 7 |
| 1. Zašto neke od nas previše osjećaju | 13 |
| 2. Visoka osjetljivost i životne uloge te različite domene života žene..... | 63 |
| 3. Specifične životne nedaće u kojima osjetljivost igra važnu ulogu..... | 125 |
| 4. Kako ublažiti visoku žensku osjetljivost | 153 |
| 5. Kako prihvatiti svoju osjetljivu prirodu..... | 209 |
| 6. Kako živjeti u suvremenom svijetu kao visokoosjetljiva žena..... | 259 |
| Na kraju | 290 |

UVOD

Osjetljivost u današnje vrijeme proživljava revoluciju. Ta osobina, koju se još donedavno smatralo pokazateljem nedozrelosti i egzaltacije, danas se shvaća u mnogo širem kontekstu — kao izniman dar koji nam omogućuje dublji doživljaj života. Izvlačimo je s dna ormara, a ona nas poziva da se te osobine prestanemo sramiti i da počnemo cijeniti njenu živu prisutnost. Biti osjetljiva znači biti u dodiru sa svojim osjećajima, čak i onim nepodnošljivima, poput osjećaja srama. Ali to znači i biti odvažna, jer pokazivati je u toliko neosjetljivo doba predstavlja čin samopouzdanja, iznimno visok osjećaj vlastite vrijednosti. Čovjek koji ga ne posjeduje glumi da nije osjetljiv, stavlja masku ravnodušnosti, bijesa, prividne staloženosti. U njegovoj nutrini, međutim, osjetljivost je poput malog uplakanog djeteta koje traži pažnju, zahtijeva da mu se odmah posvetimo, da načas zastanemo u toj jurnjavi koju nam nameće svijet.

STOP. Stani i oslušni se. Pitaj se u kojem se dijelu tijela nalaze tvoje emocije. Za čime potihlo plačeš, što te uzbuđuje, što privlači tvoju pažnju. Tako mi, terapeuti, tražimo kod pacijenata njihovu individualnu osjetljivost. Polagano i oprezno, svjesni da se zbog bilo kakva pogrešnog pokreta osoba može povući, sakriti osjetljiv djelić svojeg JA i opet pokazati ravnodušno, hladno lice.

Skrivanje osjetljivosti, kada glumimo da nas ništa ne dira, da nas ništa ne može uzdrmati, da smo otporni na mržnju, kritiku, nepravdu, često je samo pokušaj da ne pokazujemo osjećaje i da se prikazujemo s pozicije sile — snažna sam i postojana kao stijena. Mnogo osoba na koje mislim kada govorim o osjetljivosti upravo su te naizgled snažne, čvrste osobe, a zapravo duboko u sebi skrivaju bol. U moju ordinaciju dolaze žene koje znaju reći: “Gospođo Katarina, moram učiniti nešto sa sobom, previše sam osjetljiva.” Tad stanu nabrajati kako previše vole, kako se odviše brinu, kako se često razbjesne, drugim riječima — previše osjećaju. Žele da ih oslobodim “toga”, da im pomognem kako bi bile manje osjetljive na emocionalno teške životne situacije. Zavidе onima koji nose masku ravnodušnosti. I one bi takvu masku htjele, ali ne mogu jer bi tako spultale svoju osjetljivost. Ima i slučajeva u kojima osjetljivost ne mogu podnijeti ni žene a ni njihovo okruženje. Kad je osjetljivost tako destruktivna da osoba emocionalno propada, lišava se radosti življenja — jer visokoosjetljiva žena neprestano nešto proživljava, neprestano je nešto živcira, nju svaka sitnica izbacі iz ravnoteže. Silno pati u svakoj situaciji.

“Previše osjećati” — taj izraz može zvučati pogrdno i prosuđujuće. Tako nažalost o sebi razmišljaju žene, ali i njihovi bližnji — kao da se osjetljivost može izračunati nekakvim opipljivim mjerilom. “Previše osjećati”, dakle, za neke znači previše ili odviše snažno osjećati. Mogli bismo to shvatiti i kao iznimno snažno iskustvo intenzivnog doživljavanja podražaja, iskustvo života u svoj

njegovoj punini, na dubljoj razini, davanjem cijelog sebe u različitim životnim situacijama.

Ovu sam knjigu napisala na temelju vlastitih promišljanja o osjetljivosti žena. Pomno sam proučila pojam visoke osjetljivosti i njene različite sastavnice. Zašto? Zato što je visoka osjetljivost osobina gotovo 20% društva. Usprkos brojnim istraživanjima i analizama, mi je i dalje vrlo malo razumijemo i razvijamo. Neprestano se sramimo, a katkad i žalimo što je posjedujemo. Pogotovo mi, žene. Neke od nas fantaziraju da bi mnogo toga bilo drukčije da nije te iznimne osjetljivosti na podražaje koji toliko otežavaju život u ovom svijetu “kojim dominiraju niskoosjetljive osobe”, kako je jednom prilikom rekla jedna od mojih pacijentica.

Shvaćanja koja objašnjavaju visoku osjetljivost i na kojima se zasniva ova knjiga pridaju joj značenje i važnost, pokazuju koliko možemo dobiti ako se svojski potrudimo pozabaviti se njome i vješto se za sebe pobrinuti. Ta je osobina prema mojem uvjerenju dar — intuicija, umijeće predosjećanja, naslućivanja, oštroumnog dešifriranja tuđih nakana. Pretpostavljam da bi se visoka osjetljivost u srednjovjekovlju mogla smatrati osobinom vještica. Danas je možemo povezivati s magičnim sposobnostima, jer osobe koje ju posjeduju uviđaju ono što nisko i prosječno osjetljivima promiče: sitne geste, neznatne promjene u mimici, sugovornikove namjere. A cijena koja se plaća za tu sposobnost preosjetljivost je na osjetilne podražaje, na zvuk, dodir, okus, miris, a to zna biti iscrpljujuće, posebno

kad se osjetljiva osoba pokušava prilagoditi svijetu, kad ne prihvaća i ne razumije sebe i svoje potrebe, kad ne zna kako sebi pomoći u trenucima kad je pod utjecajem previše stimulansa.

Nadam se da će nam ova knjiga pomoći da svojoj osjetljivosti posvetimo više pažnje i empatije. Da će nas nadahnuti na to da se pobrinemo za svoje JA. Da će raspršiti mitove o osjetljivosti — njeno povezivanje sa strahom, infantilnošću, neobičnošću ili egzaltacijom. Da će nam pomoći kako bismo podignule samopouzdanje, koje je često nisko uslijed interakcije s niskoosjetljivim okruženjem i pokušaja da mu se prilagodimo. Biti visokoosjetljiva djevojka nije nimalo lako. Svaki je dan izazov, jer je suvremeni tempo života toliko brz da ga mogu pratiti gotovo isključivo niskoosjetljive osobe. Malo tko razmišlja o tome kako će se u nekoj situaciji, primjerice usred velike povorke uličnih prosvjednika, snaći visokoosjetljive osobe, a one se često u takvim prilikama osjećaju drugačije od ostalih — izgubljene, pod stresom, a katkad i ispunjene zebnjom.

Isprva mi se činilo da će ova knjiga biti pripovijest o drugim ženama, jer za sebe ne smatram da sam visokoosjetljiva osoba. Nehotice sam počela iz vlastitog rakursa razmišljati o konceptu visokoosjetljivih osoba, o kojima je prva pisala dr. Elaine Aron. Svakog sam dana sve više postajala svjesna da osobine koje sam smatrala svojim slabostima (primjerice da ne podnosim gužvu, buku i snažne parfeme) kao i one koje sam smatrala svojim

darovima (umijeće slušanja i analiziranja tuđih osjećaja) između ostaloga proizlaze iz visoke osjetljivosti. Bilo je to za mene prilično otrežnjujuće; nagnalo me da se suočim sa sobom jer mi je ukazalo na važnu smjernicu — da neki od nas ne mogu shvatiti zašto se tako teško živi u suvremenom svijetu, zašto duboko proživljavamo nešto na što drugi uopće ne obraćaju pažnju. Zahvaljujući pojmu visoke osjetljivosti možemo shvatiti zašto naši prijatelji, kad se u društvu pojavi netko nečasnih namjera, ne vide signale koji su nama toliko jasni i očigledni.

Duboko sam zahvalna što sam se, pišući ovu knjigu, mogla nadahnuti iskustvima mnogih visokoosjetljivih žena koje su sa mnom podijelile svoje dirljive priče. Želim im od srca zahvaliti za sve privatne, intimne pripovijesti koje su mi pomogle da tu osobinu u potpunosti shvatim. Uz to, želim izraziti najdublju zahvalnost svim ženama koje su mi pružile podršku pri pisanju knjige — stručnjakinjama koje sam ugostila na njenim stranicama, kao i mojim prijateljima zahvaljujući kojima, kao visokoosjetljiva, mogu mirno živjeti u svijetu koji nas s vremena na vrijeme toliko pritišće snagom podražaja.

1.

**ZAŠTO NEKE OD NAS
PREVIŠE OSJEĆAJU**

Možda si više puta čula da si previše osjetljiva, neobična, da bi se trebala prilagoditi tempu suvremenog svijeta. Taj svijet nudi nam puno intenzivnih iskustava, a kako drugi u njemu funkcioniraju bez štete za sebe, mogla bi to i ti naučiti. Premda ti je teško, premda možda stišćeš zube i prisiljavaš se na aktivnosti koje ti nikako ne odgovaraju, primjerice na sudjelovanje u bučnim masovnim svečanostima. A možda si stigla do zida i počela se izolirati od prijatelja zbog osjećaja da se ne možeš prilagoditi? Visokoosjetljive djevojke koje traže svoj životni prostor često prekoračuju vlastite emocionalne granice. Žele se prilagoditi standardima svijeta kojim vladaju prosječno osjetljivi ljudi ili oni zatomljenih osjećaja, osjećaja obuzdanih do granice nesvjesnosti. I to im često uspijeva. Izvršavaju svoje zadaće, besprijeckorno se utapajući u okruženje. Snalaze se u životu kao umjereno osjetljiva gospođa Kowalska.¹ Razlika je u tome što one plaćaju visoku cijenu za prilagođavanje drugima. Forsiraju vlastite granice, pa se nakon intenzivnih aktivnosti osjećaju poput osobe koja je otrčala maraton iako nije u kondiciji. Umorne su, iscrpljene, ne mogu doći do daha. Vrte im se u glavi. U šumu pohvala osjećaju se usamljene i izolirane. Naizgled su uspješne, održale su primjerice sjajnu prezentaciju, ali se nakon nje osjećaju grozno. Ne samo netom nakon prezentacije, nego i poslije:

¹ Aluzija na lik iz romana *Potop* poljskog nobelovca Henryka Sienkiewicza (1846. — 1916.), samozatajnu suprugu koja fatalistički prihvaća život. (nap. prev.)

kad prihvaćaju pohvale, rukuju se, odgovaraju na pitanja publike. Neposredan kontakt s tolikom količinom podražaja izaziva u njima nepodnošljiv osjećaj pritiska i nesigurnosti. Ti osjećaji često nadvladavaju ponos i osjećaj zadovoljstva sobom.

Postoje i djevojke koje su odustale od prilagodbe i koje nastoje živjeti po svom, premda osjete svoju različitost kad ih pokrene ugodna glazba, a lijep prizor s prozora na snježne vrhove Tatra izazove žmarce, pa čak i suze ganuća. Katkad žive malo usporenije, jer troše silnu energiju na to da dokuče što misle ljudi koji ih okružuju. Zahvaljujući tome mogu više toga doživjeti. Primjerice, kad borave u prostoriji s nepoznatom osobom, brzo predosjete njezine namjere. Zašto? Zato što razlikuju detalje, male geste, nezatne promjene u mimici koje su mnogima posve neuočljive. Uspijevaju pročitati tuđe emocije, stoga su za prijatelje neka vrsta autoriteta — obično su njihove opaske o drugima točne i teško dokučive prosječno osjetljivim osobama. Često nepogrešivo izvuku iz okruženja u kojem se zateknu ono što je ključno, i točno predosjete raspoloženje u danoj situaciji, mjestu ili vladajućem ozračju.

Osjetljivost je stoga neupadljiva osobina koju je teško definirati. Je li riječ o vrlini ili o mani? Je li život visokoosjetljivim osobama bolji ili lošiji? Kako se snalaze u ulozi šefa, roditelja, ljubavnika? Možemo li od njih naučiti to pozorno

promatranje svijeta? Može li se njih same poučiti da bezbolno funkcioniraju u svijetu punom različitih iskustava? To su pitanja koja sam sebi postavila kad sam prvi put čula za pojam visoke osjetljivosti. Bilo je to prije nekoliko godina, kad sam se počela zanimati za lik i djelo dr. Elaine Aron. Ona je, na temelju vlastitih iskustava i istraživanja koja je vodila devedesetih godina 20. stoljeća, opisala i promovirala pojam visoke osjetljivosti u knjizi *Snaga osjetljivosti*.² Ali nije bila prvi psiholog koji se posvetio proučavanju fenomena visoke osjetljivosti. Već je Carl Gustav Jung pedesetih godina prošlog stoljeća opisao specifičnosti tog emocionalnog stanja, sugerirajući da se gotovo 25% svjetske populacije izdvaja iznadprosječnom razinom osjetljivosti na svakojake podražaje. Jung je pritom odlučno naglašavao da čak i iznimno visoka razina osjetljivosti nije dokaz nikakve bolesti ni emocionalnih tegoba, nego da je jednostavno jedna od čovjekovih karakternih osobina — muškaraca, kao i žena.

Unatoč tome što u ovoj knjizi govorim o ženskoj preosjetljivosti, već u samom uvodu moram naglasiti da i muškarci u sličnoj mjeri doživljavaju visoku osjetljivost i njene društvene posljedice. Ipak, ta je osobina u njihovom slučaju povezana s izvjesnim smetnjama i ima drugačiju pozadinu. Osjetljivi muškarci se prije svega susreću s većom agresijom okoline i odbacivanjem. Budući da se osjetljivost stereotipno pripisuje ženama,

² Elaine N. Aron, *Snaga osjetljivosti. Kako prepoznati, razumijeti i iskoristiti dar visokoosjetljivosti*, Mozaik knjiga 2019.

osjetljiva muškarca se obično sumnjiči da je (citiram) “ženskast, osjetljiv kao curica ili nedovoljno muževan”. Zbog tih definicija i ostracizma koji ih prati većina muškaraca duboko skriva svoje osjećajno JA. Ono se očituje raznoliko. Visokoosjetljivi muškarci uče se živjeti u stereotipno muškom svijetu, a jedino u samoći pokazuju osjetljivost. Oni koji posjeduju goleme zalihe te osjetljivosti, a istovremeno ne toleriraju taj dio svojega JA, nerijetko psihički propadaju — bore se s depresijom ili ovisnostima. Kao psihoterapeutkinja često ih upoznajem u svojoj ordinaciji. Puni su mržnje prema sebi, izbačeni iz ravnoteže zbog svojih mana i posve odsječeni od svojih osjećaja. Ta odsječenost čak može poprimiti oblik prekomjerne kompenzacije. Što to znači? Da emocionalnu osjetljivost pokušavaju sakriti iznimno bezosjećajnim i krutim držanjem. Prikrivaju je agresijom, neprijateljstvom ili pak krutim standardima koje nameću sebi i drugima. Rad s takvim pacijentom predstavlja velik izazov, jer da bi muškarac “priznao” svoju visoku osjetljivost i da bi se posve otvorio razgovoru o istančanim osjećajima, mora imati uistinu veliko povjerenje u svojeg terapeuta. Zna se dogoditi da taj proces potraje mjesecima.

Sa ženama je malo drugačije. Naša je visoka osjetljivost društveno mnogo prihvaćenija od muške, pa nam je zato možda malo lakše o njoj govoriti i prihvatiti je. Ipak, slaba nam je utjeha da svijet koji ne muči naše prijateljice u nama izaziva nepodnošljivu vrtoglavicu. Visoka osjetljivost nije nikakva bolest, a i njene su definicije prilično

nejasne; žene se svakodnevno batrgaju pokušavajući drugima pokazati kako žele da se s njima ophode i što trebaju od ljudi u pogledu svoje emocionalne osjetljivosti. I često udaraju glavom o zid, jer svijet još ne razumije dobro što je osjetljivost, brzo je procjenjuje kao pretjeranu sentimentalnost prema sebi.

Tko su dakle žene koje previše osjećaju? Nije li osjetljivost nešto što je svojstveno svim ženama? U pogledu osjetljivosti žena nastalo je mnogo pogrešnih mitova i nesporeduma. Najgori je onaj da su žene takve po prirodi, da se previše opterećuju i da previše toga uzimaju k srcu. Da su histerične osobe u kojima se skriva mušičava djevojka koju svaka sitnica može izbaciti iz takta. Te neprijateljski naklonjene i neugodne definicije stavljaju osjetljivost u istu ravan kao nezrelost, infantilnost ili pak nesposobnost vladanja svojim osjećajima. U svakodnevnom jeziku ljudi upravo tako definiraju osjetljivost. Sve to pridonosi unutarnjoj stigmatizaciji visokoosjetljivih osoba (u knjizi ću za njih katkada koristiti kraticu VOO), koje nerijetko smatraju da su neprilagođene, da ne mogu izaći nakraj sa stvarnošću i ne ispunjavaju društvene standarde. Muči ih sveopća jurnjava koju nam nameće suvremeni način života i zbog nje su godinama nesretne i izgubljene. VOO koja se ne uspijeva prilagoditi zahtjevima okruženja čak ima osjećaj da pati od nedijagnosticiranih poremećaja osobnosti te zato odlazi terapeutima, računajući da će je oni poučiti kako da “normalno” funkcionira.

Kad u svojem poslu upoznam pacijentice koje odlikuje visoka osjetljivost, čujem različite dijagnoze koje sebi postavljaju ne bi li ustanovile što ih muči, zbog čega osjećaju da su različite. Lakne im kad se naposljetku upoznaju s pojmom visoke osjetljivosti. To je olakšanje zbog činjenice da je netko stručno dokazao da ima mnogo takvih ljudi, da postoje načini kako izaći nakraj s problemima i da je (što je najvažnije) s njima sve u redu. Jedna od mojih pacijentica jednom je prilikom opisala tu osobinu na sljedeći način: “Vidim svijet odviše jasno, što me ponekad jako opterećuje jer je previše nelagodan, ali se zato u nekoj drugoj prilici, kad se šareni u svim bojama, veselim što ga vidim intenzivnije od drugih.” To je lijepa definicija senzorne osjetljivosti. Kad bih je pak “klinički” opisala, bilo bi to onako kako je to učinila Mel Collins, psihoterapeutkinja koja se specijalizirala u radu s takvim osobama: “Visokoosjetljiva osoba proživljava emocije dublje od prosječnog čovjeka i često dulje u njima ostaje. Sklona je refleksiji i teži dubokoj zamišljenosti. Uz to može biti silno reaktivna na situacije koje joj se zbivaju u životu. Snažno naslućuje emocije ljudi oko sebe, one dobre kao i one loše. Opaža nijanse u ponašanju drugih i posjeduje visoku razinu empatije, ali živcira je prekomjerna stimulacija, velika količina podražaja. Ima nisku toleranciju na buku i žamor. Ako joj je živčani sustav odviše stimuliran, osjeća se pritisnuta i neobično razdražena.”³

³ Mel Collins, *The Handbook for Highly Sensitive People: How to Transform Feeling Overwhelmed and Frazzled to Empowered and Fulfilled*, Watkins Publishing, 2019.

Visokoosjetljiva osoba duboko proživljava svijet svim osjetilima. Zahvaljujući tome što toliko pazi na detalje, može imati prilično dobru intuiciju, koja nije paranormalna osobina nego samo proizlazi iz senzorne osjetljivosti.

Hej, možda ćeš uskliknuti, i meni svako malo puca glava od gomile podražaja, a nisam visoko osjetljiva! To nije isključeno. Prema mišljenju Mel Collins, svi se ljudi ponekad osjećaju kao da su VOO. Kad smo umorne, nismo raspoložene ili imamo hormonski poremećaj, bilo kakav zvuk može prouzročiti ubrzano disanje. Znaš onaj trenutak kad si posve usredotočena, a odjednom nekome pokraj tebe ispadne tanjur i razbije se na tisuće komadića ili kad tvoj pas neočekivano toliko glasno zalaje da se sva streseš u fotelji? Takvi nas iznenadni zvukovi sve iritiraju i izbacuju iz ravnoteže, ali ne proživljavamo to stanje neprestano. Visokoosjetljiva osoba takav tip razdraženosti doživljava gotovo svakodnevno, nastojeći se nositi sa svijetom koji je okružuje.

ŠTO SE ZBIVA U MOZGU PREOSJETLJIVE OSOBE

Naslov ovog poglavlja budi u meni svojevrstan otpor jer bih ga, kako bih posve obuhvatila cijelu tematiku, trebala nazvati: *Što se zbiva u mozgu, srcu i tijelu osjetljive osobe*. Budući da visoka osjetljivost nije bolest nego karakterna osobina, počeo ću od toga da sva unutarnja osjetila kod VOO djeluju kako treba, ako je ne izjeda neka druga bolest, nepovezana s našim problemom. Istraživanja koja je provela dr. Elaine Aron upućuju ipak na neke bitne razlike u funkcioniranju mozga visokoosjetljivih osoba u usporedbi s drugima. Dr. Aron je, kao pionirka znanstvenog rada u području visoke osjetljivosti, znala da se mora pozivati na stvarna klinička istraživanja kako bi nje-nu teoriju shvatili ozbiljno. Sama istraživanja i razgovori s osobama koje se slično osjećaju nisu bili dovoljni da bi se osmislila tako čvrsta teorija. Zato je dr. Aron zajedno sa suprugom provela istraživanja moždane aktivnosti rabeći metodu funkcionalnoga izražavanja posredstvom magnetske rezonance (fMRI). Dr. Aron i suprug željeli su pozornije promotriti na koji način živčani sustav reagira na vanjske podražaje. Eksperimenti su dokazali da 15-20% populacije reagira uvelike osjetljivije od prosjeka. Tako je izgledao početak otkrivanja te čovjekove karakterne osobine, a i danas se provode brojne analize kojima

se dokazuje visoka osjetljivost u odnosu na druge osobine. Znanstvenici iz cijelog svijeta objavljuju svoje rezultate na internetskoj stranici www.hsperson.com.

Skupivši ih u cjelinu, danas formuliraju četiri zaključka o specifičnostima funkcioniranja živčanog sustava visokoosjetljivih osoba. Navodim ih u nastavku:

Mozak visokoosjetljive osobe drukčije reagira na dopamin

Dopamin je neuroprijenosnik koji se oslobađa na živčanim završecima simpatičkog sustava i srži nadbubrežne žlijezde. Nalazimo ga u perifernom i središnjem živčanom sustavu. Dopamin bitno utječe na psihi — prije svega povećava motivaciju za djelovanje i čini da imamo više energije i želje za životom, stvaranjem. Dopamin nas prvo nagoni na djelovanje, a potom je odgovoran za blag osjećaj pobjede. Regulira motivaciju za potražnjom vanjskih poticajnih podražaja. “Iz motrišta dopamina posjedovanje nije zanimljivo. Važno je samo osvajanje. Ako živiš ispod mosta, dopamin će te navesti da osjetiš potrebu za šatorom. Ako već imaš šator, zahtijevat će od tebe kuću. Da se nastaniš u najskupljoj vili na Zemlji, pobudio bi želju za posjedovanjem dvorca na Mjesecu. Dopamin ne poznaje mjeru dobrog i ne zna što je to ciljna ravnina”, objašnjavaju Daniel Z. Lieberman i Michael E. Long, autori knjige *Mozak želi više. Dopamin. Prirodni okidač*.⁴

⁴ Daniel Z. Lieberman, Michael E. Long, *The Molecule of More*, BenBella Books, 2018.

Doznali smo da visokoosjetljive osobe manje žude za izvanjskim nagradama nego osobe s umjerenom razinom osjetljivosti. To znači da vizija nagrade nije za njih toliko izazovna da bi joj nepopustljivo težili. Njima je svojstvenija detaljna analiza informacija, usredotočeno promatranje raznovrsnih pojava. Uz to znaju biti temeljite i savjesnije, nemaju toliku potrebu za suparništvom, nisu nikad slijepo posvećene pobjedi. Što to znači u praksi? Zamislimo dvije sestre (Violetu — visokoosjetljivu i Nataliju — niskoosjetljivu) koje se natječu za sudjelovanje na matematičkoj olimpijadi i u okviru priprema zdušno rješavaju niz zadataka. Visokoosjetljiva djevojčica, premda se marljivo prihvatila zadataka, nije toliko uzbuđena vizijom olimpijskog prestiža poput svoje niskoosjetljive sestre, koja mašta o pobjedničkom postolju i zamišlja se kao pobjednicu, što je silno uzbuđuje. Takvo silno uzbuđenje ne djeluje uvijek dobro na koncentraciju i usredotočenost, nužne za ispravno prihvaćanje informacija. Zato nije isključen scenarij prema kojem bi prva bolje riješila zadatke kad situacija ne bi za nju bila izrazito stimulativna, dakle mogla bi se koncentrirati bolje od sestre. Ali, to nije tako jednostavno — jer kad bi se zadaci rješavali u velikoj dvorani, sa stotinu vršnjaka koji sjede uokolo, to bi okruženje na Violetu — visokoosjetljivu — djelovalo pogubno i dekoncentrirajuće.

Previše dojmova i podražaja izvlače previše energije iz VOO i mogu je samo tako izbaciti iz svakodnevnog ritma. Kako bi djelovala produktivno, osjetljiva osoba

mora imati zajamčen prostor lišen vanjskih podražaja. Zato većina osjetljivih osoba cijeni rad na daljinu, rad u malim poduzećima u kojima nema previše zaposlenika. Doduše, ako se bave poslom koji se ne može obavljati nasamo, po pravilu sjajno izlaze nakraj s radnim zadaćama, ali je cijena koju za to plaćaju iznimno visoka.

Valja naglasiti ključnu opasku: odviše stimulansa koje često dožive visokoosjetljive osobe predstavlja prepreku, ali ne sprečava ih u tome da se bave raznim poslovima. Popularna rock pjevačica Alanis Morissette, lice s naslovnica, koja podražaje prima odasvud, jedna je od najpoznatijih visokoosjetljivih osoba na svijetu. Njezina se karijera ni po čemu ne razlikuje od karijere ekstrovertnih zvijezda popularne kulture. No s obzirom na tu svoju osobinu, plaća najvišu cijenu za prekomjernu stimulaciju živčanog sustava i statistički joj je potrebno više vremena kako bi se oporavila.

Zrcalni neuroni visokoosjetljivih osoba znatno su aktivniji

Zrcalni neuroni naziv je za skupinu živčanih stanica u mozgu. Aktiviraju se ili tijekom promatranja aktivnosti koje provode druge osobe ili tijekom obavljanja određenog posla. Zahvaljujući njima, u stanju smo uočiti način na koji se netko ponaša, a potom i oponašati njegovu reakciju. Odgovorni su za našu razinu empatije. “Zrcalni” su zato što nam omogućuju da kao u ogledalu zrcalimo nečije raspoloženje. Kad vidimo nekog da plače

rastužimo se, široko se smiješimo kad iz drugih ljudi izbija veselje. Zrcalnim neuronima dugujemo umijeće suosjećanja i činjenicu da se možemo staviti u nečiji položaj. Zahvaljujući njima većina nas pokazat će suosjećanje prema patnji drugih ljudi, čak i ako nam je nepravda koja im se dogodila neshvatljiva. Što je veća aktivnost zrcalnih neurona, to se više nalazimo u društvu čovjeka visoke empatije.

Istraživanja pokazuju da zrcalni neuroni igraju neznemarnu ulogu u funkcioniranju visokoosjetljivih osoba. Kod njih su ti neuroni znatno aktivniji nego kod prosječnog čovjeka, koji doduše posjeduje jednak broj zrcalnih neurona, ali njegovi nisu toliko aktivni. To je dobra i loša vijest za VOO. Dobra je jer visokoosjetljivi primjećuju nepravdu i tuđu patnju. Proživljavaju tuđu tragediju i iznimno su osjetljivi na nepravdu. Loša vijest je to da se visokoosjetljive osobe teško nose s tragedijama koje se događaju ljudima koje ne poznaju. Uzbude se zbog toga toliko da im je teško vratiti ravnotežu. Istraživanja koja je uporabom funkcionalne magnetske rezonance 2014. godine provela dr. Bianca Acevedo sa Sveučilišta u Kaliforniji pokazala su da visokoosjetljive osobe imaju višu razinu aktivnosti zrcalnih neurona ne samo spram ljudi koji su im poznati, nego i onih koji su im potpuno nepoznati.

Život s tako snažnom empatijom može biti uistinu težak. Gledanje filmova ili slušanje o patnjama drugih ljudi visokoosjetljivima može biti nepodnošljivo. Tola, tridesetjednogodišnja vlasnica modne tvrtke, govori: “Ne

mogu gledati odbačene ili zlostavljane životinje. Kad god netko na društvenim mrežama stavi objavu da prikuplja hranu za potrebite, prođu me trnci i navru mi suze. To me zna toliko potresti da satima ne mogu doći k sebi. Prestala sam pratiti takve stranice na internetu. Već godinama svaki mjesec uplaćujem određen iznos dvjema zakladama, ali ne želim pratiti što objavljuju jer bi to na mene moglo pogubno djelovati. Silno s njima suosjećam. Rado dajem ono što imam, silno, silno im želim pomoći. Ali, neposredan prizor patnje životinja za mene je toliko mučan da ću, ako mogu, skrenuti pogled.”

Visokoosjetljive osobe uistinu sve proživljavaju mnogo intenzivnije

Mozak je najzanimljivije oruđe u cijelom našem tijelu, to je neupitno. Ali, koji dio mozga već godinama najviše iznenađuje istraživače? Nedvojbeno, to je predčeon (prefrontalni) korteks, jer on je glavni odgovorni za naše psihičke procese. Kao što mu i sam naziv kaže, smješten je sprijeda, najbliže našem licu. Upravlja spoznajnim i emocionalnim procesima koji se zbivaju u mozgu. Jedna od glavnih sastavnica prefrontalnog korteksa dio je zvan ventromedijalni korteks, a on je odgovoran za percepciju, izražavanje emocija te primanje osjetilnih podataka. Osjetljive osobe “snažnije” osjećaju upravo na razini ventromedijalnog korteksa. Zahvaljujući njemu one intenzivno proživljavaju društvene situacije, čak i one umjereno podražavajuće.

Zašto taj dio korteksa na neke ljude djeluje drukčije? Zbog gena. Posebno jednog, onog koji utječe na primanje informacija kod visokoosjetljivih osoba.

Vratimo se Violeti i Nataliji koje se pripremaju za matematičku olimpijadu. Visokoosjetljiva Violeta mogla bi imati problema sa žamorom u gimnastičkoj dvorani u kojoj se olimpijada održava upravo zato što žamor, halabuka i odviše podražaja djeluju na nju tako da joj odvlače pažnju. Ona bi se mnogo ugodnije osjećala u maloj prostoriji s malo podražaja. Višak stimulansa, kao i situacije koje iziskuju vrlo velik emotivan angažman, pogubno djeluju na visokoosjetljivu osobu. Violeta bi, stojeći ispred gimnastičke dvorane i osluškujući glasove ljudi koji sudjeluju na olimpijadi i koji su pod stresom, mogla doživjeti pregršt snažnih osjećaja, kao da upija emocije svih koji je okružuju. To bi na nju moglo djelovati tako da joj odvuče pažnju upravo zato što visokoosjetljivi ljudi snažno reagiraju čak i na suptilne emocionalne signale koje im odašilju drugi ljudi.

Visokoosjetljivi su mnogo pronicljiviji

Znanstvenici koji se bave istraživanjem visoke osjetljivosti tvrde da je osjetljivi mozak idealno opremljen aparatom koji mu pomaže hvatati i tumačiti istančanosti u tuđem ponašanju. Visokoosjetljive osobe u tome su mnogo bolje od većine ljudi prosječne osjetljivosti. Iz čega to proizlazi? Iz osnažene aktivnosti konkretnih dijelova mozga (insula, cingularni korteks) koji se “pale” tijekom društvenih

aktivnosti. Predosjećanje istančanosti vrsta je osjetljivosti na minimalne geste, ili na to kako tko bira riječi, kojim tonom nam se obraća, kako reagira kad mu se obraćamo. Ono nam omogućuje da brzo uvidimo je li osoba s kojom razgovaramo čestita ili možda laže. Prikazuje li se samo u određenom svjetlu ili su joj namjere iskrene. VOO često u nekim naizgled beznačajnim kretnjama uviđaju bit nečijeg problema i mogu brzo uočiti ono što drugi vide tek nakon što osobu поближе upoznaju. Mogu također ispravno pogoditi nečiji problem upravo zato što dohvaćaju te istančane nijanse.

KOJA JE ULOGA DJETINJSTVA U OBLIKOVANJU ŽENSKE OSJETLJIVOSTI

Melanija je u djetinjstvu živjela s roditeljima i djedom u predgrađu Varšave. Tata je bio glazbenik, mama računovotkinja. Skladni par bio je iznimno popustljiv prema kćeri. Pedijatar je Melaniju okarakterizirao kao iznimno zahtjevno dijete.⁵ U obitelji se govorilo da je iznimnu osjetljivost naslijedila po ocu i djedu. Djevojčica je bila bezbrižna, inteligentna, iznadprosječno osjetljiva na ono što ju je okruživalo — prirodu, zvukove, okuse i mirise. Dok nije krenula u školu, njezin je život protjecao u mirnom ritmu. Često se igrala u vrtu, slušala zvukove klavira na kojem je svirao tata. Brzo je naučila čitati, recitirala je napamet pjesmice u rimi. Bila je iznimno osjetljiva na neočekivanu buku, imala je probleme s koncentracijom kad bi se oko nje mnogo toga zbivalo. Kad je završila u državnoj školi, doživjela je stres. To je okruženje na nju djelovalo pogubno i izazivalo joj je nelagodu. Ubrzo se počela izdvajati. Nije željela sudjelovati u kolektivnim igrama, nije uspijevala svladati suze na prizor svađe ili naguravanja. Djeca su je pak smatrala neobičnom i prestala su

⁵ Termin iznimno zahtjevna djeca — *high-need babies* — prvi su upotrijebili William i Martha Sears, tvorci paradigme povezujućeg roditeljstva. Iznimno zahtjevno dijete karakterizira visoka razina plačljivosti i velika osjetljivost na bilo kakve podražaje — zvukove, svjetlost, nelagodu.

se s njom igrati. Ostala je posve sama. Učitelji su smatrali da je riječ o sramu, pa su je poticali na aktivnosti koje joj nisu nimalo odgovarale, na integraciju, igru u halabuci. Izložena takvoj količini podražaja, počela se povlačiti u sebe i sve više osamljivati od ostatka razreda. Svu svoju energiju usmjerila je na neuspješne pokušaje prilagođavanja standardima. To je pogubno djelovalo ne samo na njene odnose s drugima, nego i na uspjeh u školi. Melanija je kod kuće recitirala pjesmice i rješavala teške matematičke zadatke, a kad bi stala pred ploču, sve bi zaboravila. Jecala bi, nije uspijevala srediti misli i koncentrirati se na zadatak. Ruke su joj drhtale, vrtjelo joj se u glavi. Čula bi učenike kako se došaptavaju, učiteljicu koja je nervozno lupkala o stol – i taj joj je zvuk izgledao glasniji od pneumatske bušilice. Tako su prolazile godine.

Melaniju, premda je odrastala u domu prepunom ljubavi, nitko nije doista shvaćao, nitko se nije pobrinuo da joj pomogne snaći se u školskoj sredini. Unatoč tome što je imala bližnje koji su je podržavali, teško bi bilo reći da je njezino djetinjstvo bilo sretno, jer ju je visoka osjetljivost ponekad lišavala prilike za sretno funkcioniranje u okruženju.

Ipak, kako je tvrdio Carl Gustav Jung, “ništa nije dalje od istine od tvrdnje da je visoka osjetljivost patološki čimbenik osobnosti”.

Visoka osjetljivost urođena je i nasljedna osobina. Svaka peta osoba na svijetu, muškarci jednako kao i žene, rađa se s tom specifičnom osjetljivošću na podražaje,

drugачiju od ostalih 80% populacije. Neovisno o tome odrastaju li u domu prepunom ljubavi ili pak u nasilnom okruženju, posjeduju osobine svojstvene visokoj osjetljivosti koje su naslijedili od visokoosjetljivih predaka. Uslijed raznih situacija u koje ulaze, svaka od tih osoba preuzima na sebe neku ulogu ili repertoar ponašanja koji joj pomaže preživjeti u niskoosjetljivom životnom prostoru. Najslikovitije to opisuje rečenica jednog od korisnika interneta: “Osjetljivi ljudi su poput balona emocija u svijetu punom pribadača.”

Nužnost prilagođavanja postaje izvor drame za visokoosjetljive osobe. Ako nam je djetinjstvo bilo komplicirano, to je između ostalog vjerojatno i zato što su se odrasli po svaku cijenu nastojali podrediti obvezujućim standardima. “Prestani cmizdriti”, “Ne plači”, “Ona je tako osjetljiva, uopće nije poput brata — on je kralj dvorišta!” Možda si često imala osjećaj krivnje misleći da nisi dovoljno druželjubiva, aktivna i otvorena poput druge djece. Kad su te prisiljavali da se “slomiš”, tj. prilagodiš drugima, mislila si da nisi normalna.

Taj osjećaj da si nenormalna, previše osjetljiva, neobična, prati visokoosjetljive žene od djetinjstva. Kao odgovor na nesposobnost prilagođavanja visokoosjetljive osobe često se povlače iz društvenih aktivnosti, postaju strašljive i pune raznih kompleksa. Nažalost, te osobine pedagozi ili psiholozi uočavaju i dijagnosticiraju kao glavne uzroke svih problema. Dr. Elaine Aron opetovano ponavlja koliko dramatično može biti etiketirati dijete kao povučeno,

zatvoreno u sebe, strašljivo, a ono je jednostavno visokoosjetljivo i treba mu više vremena da se pomiri s određenom situacijom.

Prema rezultatima istraživanja koje je provela navedena stručnjakinja, 40% visokoosjetljivih ima iza sebe traumatična iskustva iz djetinjstva. To mogu biti nemile, tragične situacije, traume s velikim slovom “T” (kako ih je nazvala Francine Shapiro) — smrt roditelja, teška nesreća, silovanje, kao i dugotrajne stresne situacije — traume s malim slovom “t”, tj. neprihvatanje vršnjaka, osjećaj neprilagođenosti koji proizlazi iz drukčijeg funkcioniranja u društvu. Pretpostavlja se da disfunkcionalno djetinjstvo povezano s urođenom osjetljivošću može prouzročiti da se ta osobina razvije u dublje adaptivne poremećaje ili u pravcu depresije ili prevelike strašljivosti.

Zanimljive poglede u vezi s utjecajem osjetljivosti na proživljavanje obiteljskih problema iznio je Jeffrey Young, tvorac shematske psihoterapije. On iznimnu osjetljivost naziva “visokoempatična temperamentnost”. Naglašava koliko je važno brinuti se za tako krhak dio psihe. Nemogućnost vladanja sobom može naime donijeti mnogo patnje, uglavnom povezane s manjkom umijeća postavljanja granica. Young smatra da su visokoosjetljive osobe zahvaljujući svojoj empatiji i činjenici da su osjetljive na tuđu patnju sklone biti u odnosima skrbnici svojih skrbnika (što se naziva parentifikacijom). To izaziva težnju za samopožrtvovanjem, ili zanemarivanjem vlastitih potreba kako bi se zadovoljile potrebe drugih. Takvo ponašanje

potom vodi do tzv. emocionalne deprivacije, tj. uvjerenja da osobne želje i htijenja nisu važni ni dostojni zanimanja drugih. Prema Youngovu mišljenju, osjetljive osobe trebale bi modificirati svoje reakcije — učiti se drukčijoj hijerarhiji vrijednosti, u kojoj će bolje prepoznati, osvijestiti i zadovoljiti vlastite potrebe, a potrebe drugih doživljavati — u drugoj hijerarhiji. Nije tu riječ o egoizmu, nego o tome da se održi unutaranja ravnoteža, toliko potrebna za pomaganje drugim ljudima i empatiju bez potrebe da se emocionalno posve iscrpimo.